

# Gebratene Zucchini-Röllchen mit Joghurt-Dip

## Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g Kartoffeln
- 175 g Zucchini
- 2 EL Mandelmehl
- 2 EL Haferkleie
- 2 Eigelb
- 1 TL ital. Kräutermischung
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 2 Stängel frische Minze
- 75 g Joghurt
- 2 TL Olivenöl
- nach Belieben: Kreuzkümmel

Kartoffeln schälen, Zucchini waschen und Stielansätze entfernen. Beides fein raspeln. Mit Eigelb, Mehl, Kleie und Gewürzen zu einem Bratling-Teig verrühren und beiseitestellen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Salz, der gehackten Minze, der Hälfte des Olivenöls und nach Belieben etwas Kreuzkümmel glatt rühren und kurz durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig pro Portion 2 Röllchen formen und bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten goldbraun braten. Dabei mehrmals wenden und zwischendurch einen Deckel aufsetzen. Die Röllchen mit dem Joghurt-Dip servieren. Dazu passt ein kleiner bunter Salat.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)